

記入日 _____年____月____日

フリガナ		生年月日	年 齡	性 別
氏 名		S. 年 月 日	歳	男・女

1. あなたの現在の身長と体重を記入してください。

身長 () cm 体重 () kg

2. あなたの生活の中での作業姿勢はどうか（1日当たりおよそどれくらいですか）

椅子に座っている	時間	分
床に座っている	時間	分
立っている	時間	分
中腰姿勢で立つ	時間	分
10kg以上の物を持つ	時間	分
普通に歩く	時間	分
自動車を運転する	時間	分
その他 ()	時間	分

3. (1) あなたは、食事や運動や休養などの日常生活において規則正しい生活をこころがけていますか。
(あてはまる箇所に○をつけて下さい。)

はい ときどき いいえ

(2) 「はい」と答えた方について

⇒こころがけるようになったきっかけは何ですか。(○はいくつでも)

- a. 自分が病気をしたので
- b. 健康診断の結果をみて
- c. 何となく健康に不安を感じて
- d. 家族・親戚・知人が病気をしたので
- e. 家族・親戚・知人にすすめられて
- f. 医療関係者にすすめられて
- g. テレビや新聞の記事をみて
- h. それがあたりまえだと思っているから
- i. その他 ()

(3) それはあなたが何歳のときですか。もっとも最近のきっかけとなった場合についてお答え下さい。
()歳)のとき

4. (1) 普段は何時に寝て、何時に起きますか。

寝る時刻 (午前・午後 _____時____分頃)
起きる時刻 (午前・午後 _____時____分頃)

(2) 普段はよく眠れますか。(○をつけて下さい)

- a. ぐっすり眠れる
- b. ふつう
- c. あまりよく眠れない

5. 日頃、体調は良いですか。

- a. 良いほうである
- b. 良くない日もある
- c. 良くない

6. (1) たばこを吸いますか。(○をつけて下さい)

- a. 吸わない
- b. 1日10本程度
- c. 1日20本程度
- d. 1日30本程度
- e. 1日50本程度

(2) たばこを吸う方はお答え下さい。

⇒喫煙総年数を教えて下さい。

喫煙総年数(延べ_____年)

7. (1) 実労働時間は、9時間以内である。

はい 時々9時間をこえる 9時間以上

(2) 勤務形態についてお聞きます。(○をつけて下さい)

- a. 交代制ではなく、深夜勤務もない。
- b. 交代制ではないが、深夜勤務になることがある。
- c. 交代制ではあるが、深夜勤務はない。
- d. 交代制であり、深夜勤務になることがある。

8. (1) 食後に歯磨きをしていますか。

する ときどき しない

(2) 歯科健診を定期的に受けていますか。

はい ときどき いいえ

9. 物事を前向きに考えることができますか。

できる どちらともいえない できない

10. 自分のことや他人のことを肯定的に受け止める
ことができますか。

はい どちらともいえない いいえ

11. 自分の人生において、常に目標を持って生活し
ていますか。

はい ときどき いいえ

12. 集団活動(地域活動・グループ活動・サークル
など)をしていますか。

週1回 月1回 なし

13. 1日の中で意識して自己を見つめ、リラックス
する時間を持つようにしていますか。

はい ときどき いいえ

14. 健康を意識したバランスのよい食生活をこころ
がけていますか。

はい ときどき 気にしていない

15. 食べすぎないようにこころがけていますか。

はい ときどき 気にしていない

16. 朝食を毎日とりますか。

はい ときどき いいえ

17. お菓子やジュースをとらないようにしていますか。 はい ときどき いいえ

18. アルコールをとりますか。 はい ときどき いいえ

⇒ 「はい」と答えた方 週 回
種類 1回にどれくらいとりますか

- a. ビール (大・中・小 本) 大・中・小は○をつけて下さい
- b. 日本酒 () 合)
- c. 焼酎 (コップ 杯)
- d. ワイン (グラス 杯)
- e. ウイスキー (シングル・ダブル 杯) シングル・ダブルは○をつけて下さい

19. コーヒーを1日5杯以上はのまない。 のまない ときどき のむ

20. 毎日家族や友人と楽しく夕食をとりますか。 はい ときどき いいえ

21. 外では自然の美しさに気付くことがよくありますか。 はい ときどき いいえ

22. 続けて15分以上歩いていますか。 はい ときどき いいえ

23. 歩く以外で運動は週2回以上おこなっていますか。 はい ときどき いいえ

24. 健康診断などで異常を指摘されながらも放置している疾患がありますか。
あてはまる番号に○をつけて下さい。

- a. なし b. 高血圧症 c. 高脂血症 d. 糖尿病 e. 肝臓病 f. 心電図異常 g. その他

25. 自分では健康だと思っていますか。 思っている ふつう 思っていない

26. 定期的に健康診断を受けていますか。 受けている 時々受ける 受けていない

27. 現在治療中の病気があれば、あてはまるものに○をつけてください。

- a. なし b. 高血圧症 c. 高脂血症 d. 糖尿病 e. 肝臓病 f. 心電図異常 g. その他

— 以上で質問は終わりです。ご苦労さまでした。 —

① 健康診断結果のお知らせ

様式 5

〒100-0001 東京都千代田区千代田
 附属 スターフォーニクス
 TEL 0761-47-1214



氏名: 昭和 24年11月12日生 年齢 43才 性別 男 業務名 管理職
 健康診断日 昭和 24年11月12日生 年齢 43才 性別 男 業務名 管理職
 健康診断結果 要観察

高脂血症…総コレステロール、中性脂肪が高値です。食事療法・運動療法を行い、1~2ヶ月後に再検査を受けて下さい。
 血圧がやや高めです。定期的に血圧測定を受け、塩分摂取に注意しましょう。
 血糖値が異常となっておりますが、現在は特に問題ありません。
 心電図所見については、現在のところ問題ありません。
 肝機能障害(軽度)…γ-GTPが上昇しています。経過観察で良いと考えます。
 軽度貧血が認められます。食事に注意しましょう。

(所見医師)

身長 171.5 cm 腕囲 22.0 cm
 体重 65.4 kg 体脂肪率 25.0 %
 BMI 22.2

心電図 異常なし
 聴診 異常なし
 胸部X線 異常なし

項目	検査結果	項目	検査結果	項目	検査結果
① 高血圧	正常	⑩ 腎臓病	正常	⑱ 骨粗鬆症	正常
② 糖尿病	正常	⑪ 肝臓病	正常	⑲ 骨粗鬆症	正常
③ 心臓病	正常	⑫ 胃腸病	正常	⑳ 精神疾患	正常
④ 高脂血症	異常	⑬ 肺病	正常	㉑ がん	正常
⑤ 貧血	軽度	⑭ 腎臓病	正常	㉒ その他	正常
⑥ 肝臓病	軽度	⑮ 糖尿病	正常		
⑦ 腎臓病	正常	⑯ 腎臓病	正常		
⑧ 胃腸病	正常	⑰ 骨粗鬆症	正常		
⑨ 肺病	正常	⑳ がん	正常		

検査項目	検査結果	検査項目	検査結果	検査項目	検査結果
身長	171.5 cm	体重	65.4 kg	BMI	22.2
腕囲	22.0 cm	体脂肪率	25.0 %	心電図	異常なし
聴診	異常なし	胸部X線	異常なし	聴診	異常なし
血圧	100/60 mmHg	血糖値	103.0 mg/dL	血圧	100/60 mmHg
コレステロール	226 mg/dL	中性脂肪	118 mg/dL	コレステロール	226 mg/dL
γ-GTP	72 U/L	AST	48 U/L	γ-GTP	72 U/L
AST	48 U/L	ALT	26 U/L	AST	48 U/L
ALT	26 U/L	尿酸	6.9 mg/dL	ALT	26 U/L
尿酸	6.9 mg/dL	赤血球数	498万/mm ³	尿酸	6.9 mg/dL
赤血球数	498万/mm ³	ヘモグロビン	13.0 g/dL	赤血球数	498万/mm ³
ヘモグロビン	13.0 g/dL	ヘマトクリット	41.6 %	ヘモグロビン	13.0 g/dL
ヘマトクリット	41.6 %	赤血球容積率	44.6 %	ヘマトクリット	41.6 %
赤血球容積率	44.6 %	白血球数	4650/mm ³	赤血球容積率	44.6 %
白血球数	4650/mm ³	血小板数	27.3万/mm ³	白血球数	4650/mm ³
血小板数	27.3万/mm ³	赤血球容積率	44.6 %	血小板数	27.3万/mm ³

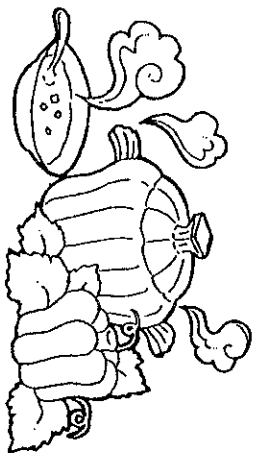
様式 6 栄養調査結果

氏名	整理番号	調査日	11. 2. 25
生年月日	昭和26年 9月 24日	年齢	47 才
性別	男	種別	(B) 2日

総合7Kバイス

食生活の乱れは、生活習慣病やガン等、さまざまな病気の引き金となります。バランスのとれた良い食生活を送ることが、健康づくりの基本です。
高脂血症改善・子供の食事療法を行い、正しい食習慣づくりに努めましょう。

身長	172.0 cm
体重	89.0 kg
体脂肪率	35.6 %
肥満度	過度肥満
目標体重	63.7 ~ 71.6 kg
生活活動強度	軽い



◆あなたの摂りたい栄養所要量と摂取量

項目	0	50	100	150	栄養所要量	今回	前回
エネルギー (kcal)					2,150	2,378	1,777
タンパク質 (g)					70.0	107.2	68.9
脂質 (g)					54.0	90.0	52.2
カルシウム (mg)					600	1,007	518
鉄 (mg)					10.0	11.9	8.6
ビタミンA (IU)					2,000	1,926	2,015
ビタミンB1 (mg)					0.90	1.28	1.03
ビタミンB2 (mg)					1.20	1.78	1.23
ビタミンC (mg)					50	100	114

何をどれだけ食べたらいいか?

◆四群点数法

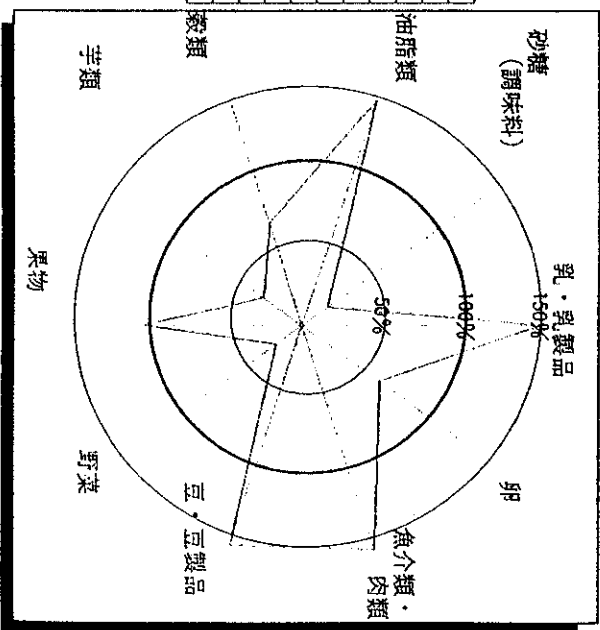
群	食品名	目標点 (点)	今回	前回	群	食品名	目標単位 (単位)	今回	前回
第一群	乳・乳製品	2.0	3.9		表1	乳類・牛乳類 (豆乳・植物性多量食品)	11.5		9.3
	卵	1.0	0.6		表2	果物	1.0		0.3
第二群	魚介類	2.0	2.0		表3	魚介類	5.0		0.9
	肉類				肉類	1.5			
第三群	豆・豆製品	1.5	2.2		表4	豆・豆製品	0.6		0.6
	野菜	1.0	0.2		表5	卵	1.0		1.0
第四群	果物	1.0	1.0		表6	野菜(野菜含む)	2.0		2.2
	油脂類	2.0	4.1		表7	油・脂類	2.0		0.7
合計	菓子・清涼飲料	1.0	0.2		表8	砂糖(調味料)	0.6		0.8
	アルコール飲料	1.8	1.8		表9	菓子・清涼飲料	2.6		2.6
合計		27.0	28.9		合計		22.5		21.3

食品群の摂取バランス

項目	目	充足率(%)
乳・乳製品	卵	195.0
魚介類・肉類	卵	60.0
豆・豆製品	魚介類・肉類	200.0
野菜	豆・豆製品	146.6
果物	野菜	20.0
油脂類	果物	100.0
砂糖(調味料)	油脂類	30.0
	砂糖(調味料)	68.9
		205.0
		20.0

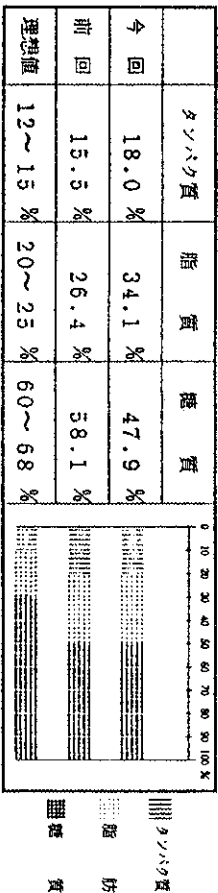
栄養 No 1

101 ~ 150 %
 51 ~ 100 %
 0 ~ 50 %



1点(1単位)は80kcal

3 栄養素のバランス



タンパク質と脂質の摂取エネルギー比が理想値から外れています。食事内容に片寄りがなければ見直し、理想値に近づけよう改善しましょう。

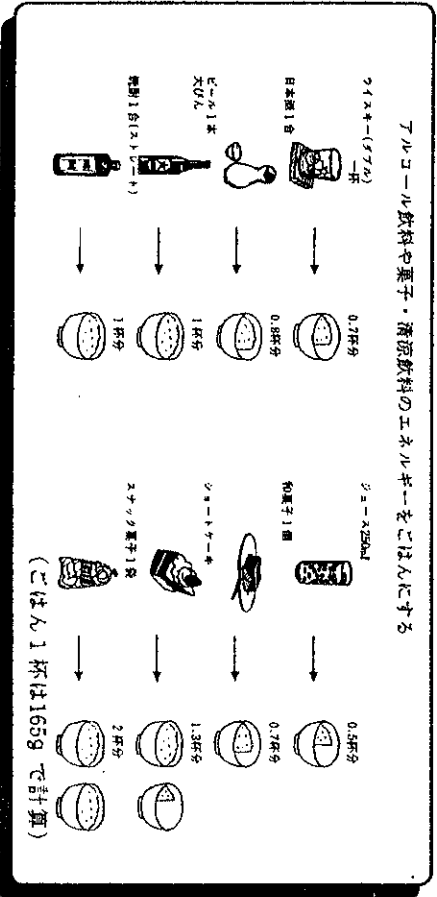
摂取エネルギーのバランス

< 摂取エネルギーに対する嗜好品の割合 >

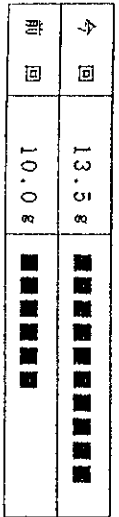
	アルコール飲料	菓子・清涼飲料
今回	2.1%	6.2%
前回	0.0%	12.2%

< 3食のエネルギーバランス >

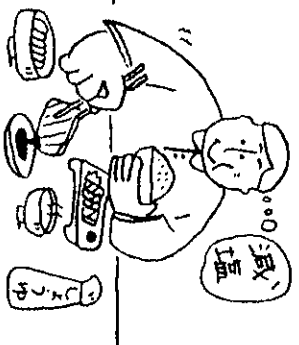
	朝食	昼食	夕食	間食・夜食
今回	%	%	%	%
前回	%	%	%	%



塩分の摂取状況



1日の食塩摂取量は、高血圧予防のため10g以下がよいといわれていますが、高血圧と診断された方は6~8gを目安にしましょう！



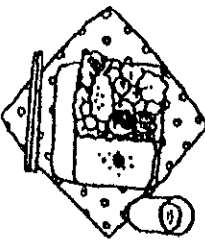
食事の摂り方について

	今回	前回
食事回数	3回	3回
食事を摂る時間帯	ほぼ一定である	ほぼ一定である
間・夜食の回数/内容	ほとんどしない	ほとんどしない
外食の回数/内容	1回/A	時々/A
栄養補助食品の利用度	している/A・B	している/A・B
食事にかかる時間	10分~14分	10分~14分
加工食品の利用度	時々する	時々する

様とその御家族の方へ

★”高脂血症”の食事療法について・・・
 コレステロールを多く含む食品(卵黄や魚卵、レバー、内臓類、肉の脂身、洋菓子(ケーキ、過剰摂取の過剰摂取により上昇します。糖類の多く含む甘い菓子類や清涼飲料水、料理や菓子類)をとりすぎないように注意しましょう。
 中性脂肪は糖質の過剰摂取により上昇します。糖類の多く含む甘い菓子類や清涼飲料水、料理や菓子類は糖質を上昇させやすいので、糖分に注意しましょう。
 アルコールは高エネルギー食品であり、肝臓での中性脂肪の合成を促進するので控えましょう。
 コレステロールを下げる効果のある食品には、魚の脂肪や大豆製品があります。また、野菜やきのこ、海藻、果物、芋等に多く含まれる食物繊維にも、コレステロールを低下させる働きがあります。

★食事の摂り方について・・・
 食事にかかる時間がやや短めのようなです。食事はゆとり長くかんで、胃の負担を軽くしてあげましょう。



ストレス度チェックリストの結果解説

実施日 10, 12, 12

氏名 _____ 男・女 _____ 生年月日 _____ 年 _____ 月 _____ 日生 _____

前回(6)

♡あなたの現在のストレス度は 3 です。

下の結果表を参考にして、ストレスのコントロールに心掛けましょう。

<p>★ストレス度チェックリストの中の初期ストレス症状項目（出現順） 8、19、20、24、7、11、27、2、17</p>
<p>★ストレス度チェックリストの中の慢性ストレス症状項目（出現順） 23、18、30、29、25、13、1、15、22、28、16</p>

ストレス度チェックリスト結果解説表

印の数	ストレス度	対処方法
0～5	問題なし	この状態が維持出来るように努めましょう。
6～10	軽いストレスがあり要注意です。すぐに休養を取れば回復する段階です。	自分なりのストレス解消法を見つけ努力しましょう。
11～20	本格的なストレスに陥りつつあります。特に慢性ストレスが半分以上含まれる場合は、今後さらに悪化していく可能性があります。	かなり徹底したリラクセーションが必要です。症状が増える傾向があるときは、専門医に受診して、カウンセリングを受けることが望ましいでしょう。
21～	すでに日常生活に支障をきたしているようです。心がノイローゼの状態になっていたり、心身症になっている可能性があります。	専門医による診断、治療を受け、十分な処置をする必要があるでしょう

(LCCストレス医学研究所 所長 桂 誠作)

ライフスタイル調査票



ご注意

全てにご記入下さい。記入もれがあると、診断不可能となります。
 (プライバシーは保護されます。)

記入日

平成 年 月 日 記入

フリガナ

氏名

様 性別 男・女

住所

〒

TEL

()

生年月日

大正・昭和・平成 年 月 日生 歳

----- ダイナミック使用欄(ご記入しないで下さい) -----

ID No. _____

ヘルス入力	ライフ入力	確認	出力	確認

1. 最近の測定・検査結果を記入してください。(おおよそで結構ですのでできるだけご記入下さい。)
身長 (.) cm 体重 (.) kg
血圧 (/) mmHg 総コレステロール () mg/dl

2. 日頃、体調はよいですか。 a. 良い方である b. 良くない日もある c. 良くない

3. (1)現在、身体に痛みがありますか。 a. はい b. いいえ

(2) (1)で「a. はい」と答えた方のみ、次の症状で痛みの強いものから順に多くても3つまで番号を記入してください。

() 腰痛 () 膝関節痛 () 股関節痛 () 肩こり

4. 健康診断などで、異常を指摘されながらも放置してある疾患がありますか。

a. なし b. 高血圧症 c. 高脂血症 d. 糖尿病 e. 肝臓病 f. 心電図異常 g. その他

5. (1)現在、治療中の疾患がありますか。 a. はい b. いいえ

(2) (1)で「a. はい」と答えた方のみ、次の疾患で気になる順に多くても3つまで番号を記入してください。

() 高血圧症 () 高脂血症 () 糖尿病 () 肝臓病 () 心電図異常
() その他

6. 定期的に健康診断を受けていますか。

a. 毎年必ず受ける b. たまに受けない時がある c. 受けていない

7. (1)胃の検診(胃レントゲンまたは胃カメラの検査)を受けたことがありますか。

a. 1年～2年毎に定期的に受けている b. 数年に1度受けている
c. 過去に受けたことがある d. 1度も受けたことがない

(2)女性の方のみ次の問診にお答え下さい。

①子宮がん検診を受けたことがありますか。

a. 1年～2年毎に定期的に受けている b. 数年に1度受けている
c. 過去に受けたことがある d. 1度も受けたことがない

②乳がん検診(医師による視・触診、超音波検査、乳房レントゲン検査のいずれか)を受けたことがありますか。

a. 1年～2年毎に定期的に受けている b. 数年に1度受けている
c. 過去に受けたことがある d. 1度も受けたことがない

8. (1)歯科検診を受けていますか。

a. 毎年必ず受ける b. たまに受けない時がある c. 受けていない

(2)食後に歯みがきをしていますか。

a. 毎食後にする b. 時々する c. しない

9. 日常生活で、運動や食事や休養について規則正しい生活をしていますか。
 a. はい b. ときどき不規則になることがある c. 不規則である

10. あなたの健康観にあてはまるものすべてに○をつけてください。
 a. 病気でないこと b. 快食・快眠・快便 c. 日常生活を支障なく過ごせること
 d. 幸福なこと e. 家庭円満なこと f. 仕事ができること
 g. 人間関係がうまくいっていること h. 心身ともに健やかなこと
 i. 前向きに生きられること j. 人を愛することができること
 k. 長生きできること l. 規則正しい生活ができること
 m. 元気であること n. 健康を意識しないこと

11. (1) ① 続けて15分以上歩くことがありますか。 a. はい b. いいえ
 (ジョギング・水泳・自転車も含む)

①で「a. はい」と答えた方のみお答え下さい。

② 1週間に何日行いますか。 _____ 日

③ 1日の運動時間は何分ですか。 _____ 分

- (2) ① (1)の運動以外で行っているものがありますか。 a. はい b. いいえ

①で「a. はい」と答えた方のみお答え下さい。

② 1週間に何日行いますか。 _____ 日

③ 1日の運動時間は何分ですか。 _____ 分

12. (1) 健康を意識したバランスのよい食生活をこころがけていますか。
 a. はい b. ときどき c. いいえ

- (2) 食べすぎないようにこころがけていますか。
 a. はい b. ときどき c. いいえ

- (3) 朝食を毎日とりますか。 a. はい b. ときどき c. いいえ

- (4) お菓子やジュースをとりすぎないようにしていますか。
 a. はい b. ときどき c. いいえ

- (5) アルコール類を飲みますか。
 a. ほとんど毎日飲む b. ときどき飲む c. 集まりなどがあるときだけ飲む
 d. 以前よく飲んでいましたが、最近は飲まない e. 以前から飲まない

⑥ (5)で「a. ほとんど毎日飲む」と答えた方のみお答えください。

日本酒に換算して1日平均どれくらい飲みますか。 _____ 合

(日本酒1合は、ビール大ビン1本、ウイスキーダブル1杯または焼酎0.7合として計算)

13. 毎日家族や友人と楽しく食事をとりますか。 a. はい b. ときどき c. いいえ

⇒次ページもご記入ください。

14. (1) 普段は何時に寝て、何時に起きますか。 寝る時刻 (午前・午後 時 分頃)
起る時刻 (午前・午後 時 分頃)

(2) 普段はよく眠れますか。 a. ぐっすり眠れる b. ふつう c. あまりよく眠れない

15. (1) たばこを喫いますか。 a. 喫っていない b. 喫っていたがやめた c. 喫っている

(2) (1)で「b. 喫っていたがやめた」または「c. 喫っている」方のみお答え下さい。

① 1日平均何本ぐらい喫いますか、または喫っていましたか。 _____ 本

② 習慣的に喫うようになったのは何歳頃からですか。 _____ 歳

③ 喫煙総年数を教えて下さい。 _____ 年

④ (b. 喫っていたがやめた人) は、たばこをやめてから何年ですか。 _____ 年

⑤ (c. 喫っている人) は、やめたいと思いますか。
a. 強く思う b. 少し思う c. 思わない

(3) (1)で「a. 喫っていない」または「b. 喫っていたがやめた」方のみお答え下さい。

① 家庭や職場など身近なところにたばこを喫う人はいますか。
a. はい b. いいえ

16. 実労働時間は1日8時間以内ですか。

a. 8時間以内 b. 時々8時間をこえる c. 8時間以上

17. (1) 物事を前向きに考えることができますか。

a. はい b. どちらともいえない c. いいえ

(2) 自分のことや他人のことを肯定的に受け止めることができますか。

a. はい b. どちらともいえない c. いいえ

(3) 常に目標をもって生活していますか。

a. はい b. ときどき c. いいえ

(4) 集団活動 (地域活動・サークル活動・グループ活動など) に参加していますか。

a. 週に1回 b. 月に1回 c. なし

(5) 毎日意識してリラックスする時間を持つようにしていますか。

a. はい b. ときどき c. いいえ

18. 戸外で自然の美しさに気付くことがありますか。

a. はい b. ときどき c. いいえ

— 以上で質問は終わりです。おつかれさまでした。 —

◇ 記入もれはありませんか。もう一度ご確認ください。 ◇

(財)北陸体力科学研究所1999-11
(不許複製)

記入日：2000年3月29日

あなたの現在のライフスタイルは望ましいものでしょうか？

生活習慣病は遺伝や加齢、生活のひずみなどから生じてくることがわかってきました。

—— さてあなたの現在のライフスタイルは？

ライフスタイル・プロフィール



整理番号： 8000500 — 1140002

氏名

新藤 寛人 様

生年月日： 1947年10月24日 生

健康期の変容



病状

病気をなおす

身体的健康観

- ・病気でないこと
- ・快食・快眠・快便等
- ・長生きできること
- ・元氣であること

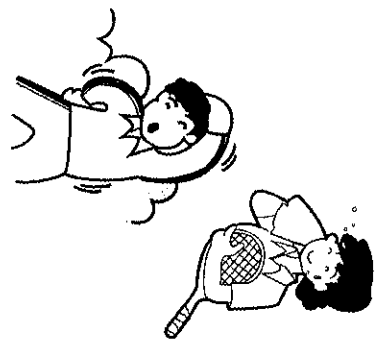
精神的健康観

- ・心身共に健やかなこと
- ・幸福なこと
- ・人を愛することができること
- ・健康を意識しないこと

社会的健康観

- ・人間関係がうまくいっていること
- ・仕事ができること
- ・家庭円満なこと
- ・日常生活が支障なく過ごせること
- ・前向きに生きられること

3 医師 澤本 邦子 執筆



健康をつくる

健康年齢

●健康年齢とは……ガン・心筋梗塞・脳卒中などの病気になる可能性が何歳の人と同じくらいかということを示しています。これにはいろいろいるなりヌラフクターが複雑に絡み合っています。

あなたの現在の健康年齢	53.3 歳
生活などの改善で到達できる健康年齢	49 歳
本当の年齢 (暦年齢)	52 歳

いくつかの危険因子を同時に除去すると、危険因子を単独で除去するより効果的です。

ライフスタイル改善による若返りのめやす

●禁煙： たばこをやめると	3.6 歳若返る
●禁酒： お酒を減らす(1日に日本酒なら1合、ビールなら大ビン1本程度)と	0.5 歳若返る
●検診： 胃の検診を少なくとも2年に1度受ける または子宮がんの検診を少なくとも3年に1度受けると	0.5 歳若返る
●減量： 体重を目標体重以下にすると	0.5 歳若返る
●血圧： 最高血圧を100～140mmHgにすると	0.5 歳若返る
●コレステロール：	
コレステロール値を	mg/dlにすると
コレステロール値を 160 ～ 180 mg/dlにすると	0.5 歳若返る



生活習慣病とライフスタイル

わたしたちは、いくつになってもすこやかで、いきいきとした生活を送りたいと願っています。不健全なライフスタイルを身につけた人は、健全なライフスタイルの人に比べて、およそ2倍も早く歳をとっていくといわれます。すなわち同じ50歳代の人でもライフスタイルによっては、“健康年齢”が30歳代から70歳代の人まで大きな差が生じることになりました。また、ライフスタイルのむずみや遺伝・加齢などにより、わたしたちは知らず知らずのうちに、がん、脳卒中、心筋梗塞あるいは糖尿病などの生活習慣病にむしばまれていきます。

—この機会にあなたのライフスタイルを見直してみませんか。—

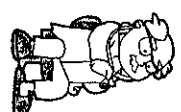
あなたへのアドバイス

あなたの身体状況

治療中の疾患	痛みのあるところ	放置してある疾患
なし	腰痛	なし
	肩こり	
	膝関節痛	

ドクターより

- ・痛みが強いときは安静を保ち、痛みがやわらいだら周囲の筋肉をきたえましょう。
- ・毎年、健康診断を受けられていることは、理想的です。これからも続けてください。



インストラクターより

- ・腰部周辺の筋力と柔軟性を高め、痛みのあるときは運動を中止してください。
- ・首、肩周辺部を十分に動かすとともに、柔軟性を高めましょう。
- ・膝に衝撃を受けるような運動は避け、大腿部(膝周辺)の筋力を高めましょう。
- ・週に2～3回は、15分以上の歩行を行いましょ。
- ・週に2回以上の運動頻度で効果がでてきます。
- ・水中運動や自転車こぎがおすすめです。筋力トレーニングも実施しましょう。



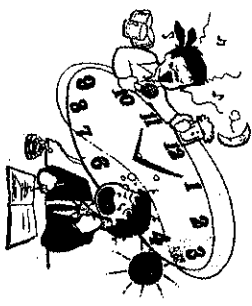
管理栄養士より

- あなたの食生活をレベルアップさせるポイントは…
- ・2種類の主食(ラーメンとはんなど)は卒業し、野菜のとれる定食を!
- ・3食の中でも夕食の食べすぎは要注意!
- ・とりあえずの朝食。果物から取り入れてみては…。
- ・アルコールを飲むときは冷やっこや刺身など低エネルギーのおつまみとともに…。
- ・大好きなアルコールも、百薬の長としてつきあうためには週に1、2度の休肝日を! 毎日のことです。少しずつ取り入れてみましょう。



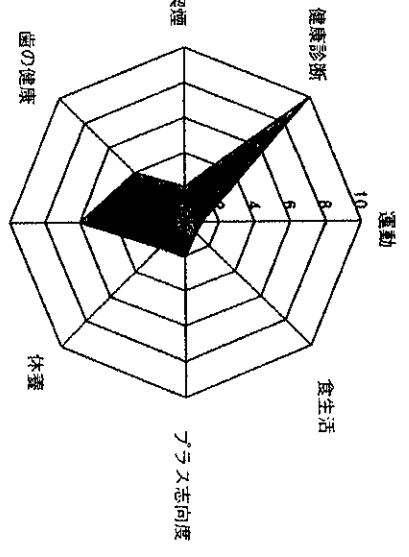
51.6
8004.500
1144.002
00/07/29

あなたのライフスタイル



ライオンマン指数は
660
です。

(1日に吸うタバコの本数) × (喫煙年数) がライオンマン指数で、600以上になると、肺や気管支の病気が急激に進んでいきます。
また、1,300以上になると、喉頭がんや肺がんになる人が急増します。



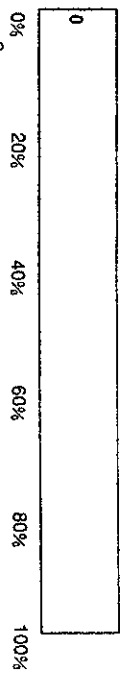
良いライフスタイル
あなたのライフスタイルは大変素晴らしいものです
これからも続けましょう
健康管理に気を配られているようです

改めたいライフスタイル
次のことに気をつけてみませんか
運動量が不足しています

- エネルギー過剰や栄養不足で生活が乱れているようです
- 常にプラス志向の意識を持ちましょう
- 規則正しい生活は健康への近道です
- 食後の歯磨きを習慣づけましょう
- 喫煙量を減らすように努力してください
- 必ず肺がん検診を受けてください

運動

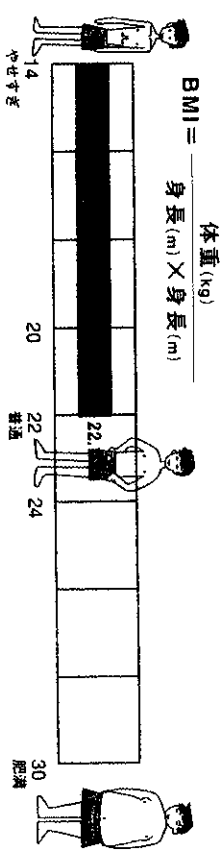
1週間の運動量 運動実務の達成度



運動は、一週間に3回を目安にし、1回の運動で15分以上続けて行って下さい。
軽目の運動で充分です。減量の必要の方は1日300kcalの運動量が目安となっています。
運動は、適切な方法で実施し、継続することが大切です。
そのためにはパートナーや場所を見つけて、無理せずに行ってください。



肥満度 BMI (Body Mass Index)



身長と体重のバランスは適正な範囲にあります。現在の体重を維持しましょう。

●減量アドバイス (減量の必要がある方はご参照ください)。
目標体重は 55.0 ~ 67 kgです。

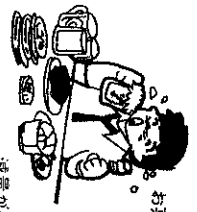


1ヶ月の減量は1~2kgとしましょう。
肥満であるかどうかの判定は、身体に余分な脂肪がついているかどうかにより、単に体重が多いか少ないかでは判定できませんが、ここでは身長と体重により判定しています。

体重が標準以下で筋肉や骨量が少ないと、体脂肪が体重の多くを占める場合は、減量(減脂肪)の必要が加わります。運動により筋肉を増加させることで、安静時のエネルギー消費量が増加し、脂肪を減らすことができます。

ウエスト+ヒップの値が0.8以上になると、腹部に余分な脂肪が蓄積している可能性があります。健康な生活を維持するためには、減量(減脂肪)の必要があります。

食生活の状況



食事のバランス
食べすぎ
朝食
お菓子、ジュース
アルコール

食べすぎ	良好	要改善
朝食	良好	要改善
お菓子、ジュース	良好	要改善
アルコール	良好	要改善

減量が必要な方の食事は、これまでの量からごはんを茶碗1杯分、ビールなら大ビン1本分減らして下さい。
また、間食を半分以下にすることも大切です。

生活習慣病の危険度

高脂血症危険度	健康	要治療
高血圧症危険度	健康	要治療
糖尿病危険度	健康	要治療

ライオンスタイル

結果表のみかた

あなたの身体情報

現在のあなたの身体状況と、今後のライオンスタイル改善に向けてのアドバイスです。
ボウターより………医学的な面からのアドバイスです。日頃から気になっていることは、アドバイスを参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。
インストラクターより………気になる疾患や痛みに対しての運動療法のポイントや、おすすめ
の運動のアドバイスです。
管理栄養士より………あなたへの食事のアドバイスです。今日からの食生活にお役立て
ください。

あなたのライオンスタイル

あなたのライオンスタイルのチェックです。リーダーグラフでライオンスタイルのバランスを
みて、改善すべき所をチェックしてみましょう。

良いライオンスタイル………今のあなたのライオンスタイルで、望ましい点です。この習慣は是非
継続してください。

改めたいライオンスタイル………今のあなたのライオンスタイルで、改善すべき点です。

改善が困難なこともあるかもしれませんが、改善できれば生活習慣
病の予防となります。アドバイスを参考にしてみてくださいましょう。

運動

あなたの1週間の運動量を診断します。減量の必要方には減量のための、その他の人
には、1週間に必要な運動量が確保できているかを見ています。この表では100%に達し
ていることが目安です。

肥満度 (BMI)

BMI (体格指数) による肥満度の判定です。肥満は高血圧症や糖尿病など様々な生
活習慣病の要因 (主な原因) となります。肥満解消によりこれらの疾患の予防・改善につ
ながります。

食生活

朝食の摂取や食事のバランスなどの食習慣において、「良好」の範囲にある項目は、
このまま維持しましょう。「要改善」の範囲にある項目については、今すぐ改善方法を
見つけ出し、より良い食習慣につなげていきましょう。

あなたの健康情報

運動、喫煙、飲酒などの生活習慣による、高脂血症・高血圧症・糖尿病の危険度をあら
わしています。今の生活を続けると危険度がさらにまわってきますので注意しましょう。但
し、あくまでも生活習慣によつての危険度であり、遺伝による影響については考慮されて
いません。

あなたの健康

健康にたいする考え方は、人生におけるさまざまな生活体験によつて理解され、その
成長とともに、身体的・精神的・社会的に良好な状態に近づくと考えられます。現在の
あなたの健康観はどうでしょうか。

健康情報

健康・体づくり事業財団による健康危険度評価システム (ヘルスコアチェック) を用い
て、健康年齢と生活などの改善により到達できる健康年齢を示しています。

参考文献

- 1) 野崎 康明「ケルエルの理論と実践」丸善メイツ、東京 1994
- 2) 日本肥満学会「肥満症—診断・治療・指導のてびき」医歯薬出版、東京 1993
- 3) 島内 憲夫編著「健康」ライオン誌—生涯健康学習のすまみ—、短内出版、東京 1990
- 4) Nedra B. Belloc and Lester Breslow, Relationship of Health Status and Health Practices, PREVENTIVE MEDICINE 1, 409-421, 1972
- 5) 宮本 忠雄監修「心さわやか読本」(株) 東京法規出版、東京 1998

望ましい ライフスタイル とは

下にあげた7つの生活習慣がからだの健康度と強く関連し、これらを守っている人達は、いつまでも若々しく死亡率も低いようです。あなたはいくつ守っていますか？

- 1 適正な睡眠時間（7～8時間）をとる
- 2 喫煙をしない
- 3 適正体重を維持する
- 4 過度の飲酒をしない
- 5 定期的に運動をする
- 6 朝食を毎日食べる
- 7 間食をしない

4) Nedra B. Belloc and Lester Breslow

積極的休養の すすめ

アフター5や休日を有効に過ごせば、ストレスから解放されるとともにストレスへの耐性が高まります。あなたは、以下のような考え方がいくつできますか？あてはまるものに○をつけ、その数からストレス度をチェックしてみましょう。

- 1 休日はからだを休めるだけの日ではない
- 2 1週間のスタートは休日から
- 3 休日だから早起きをする
- 4 堂々と居眠りをしてしまおう
- 5 空白の時間をもとう
- 6 熱中できる趣味をもつ
- 7 「本でも読む」は読まないのと同じ
- 8 遊び上手になれ
- 9 ストレスにはストレス
- 10 休日の主導権を握ろう
- 11 心にいい汗をかこう
- 12 栄養バランスをよくとろう
- 13 食事はゆっくりよくかんで
- 14 入浴・睡眠を有効に
- 15 社会性をもとう
- 16 家庭、職場以外の場所を見つけよう
- 17 自分のための休日をもとう
- 18 人との対話は積極的に

◎のち

- 0～3 ……今の考え方ではストレスにまけてしまいかねません。もう一度ライフスタイルを見直しましょう。
- 4～6 ……もっと積極的休養に心掛けて、ストレスから解放されましょう。
- 7～12 ……まずまずです。もう一步、積極的休養に近づきましょう。
- 13～18 ……積極的休養が十分にできているようです。今の状態を維持して下さい。

5) 宮本 忠雄監修より改編

●いきいきとした生活を送るために、適切なライフスタイルは重要な課題です。アンケート調査をすすめながら、より良いライフスタイルとなるように努力しましょう。

なお調査結果につきまして、疑問な点がございましたら下記までお問い合わせ下さい。



厚生大臣認定／健康増進施設 厚生省／指定運動療法施設
労働省認定／労働者健康保持増進サービス機関

財団 北陸体力科学研究所
法人

〒923-8601 石川県小松市八幡イ13-1
TEL0761(47)1214 FAX0761(47)0656

②あなたに適した運動プログラム

様式 9 - 1

ヘルスケア
トレーナー 三井 外喜和

氏名	整理No	調査日	年齢	性別	業務名	管理職
生年月日 昭和 24年 11月 12日生	000100-0001051	5年 9月 21日	43才	男		

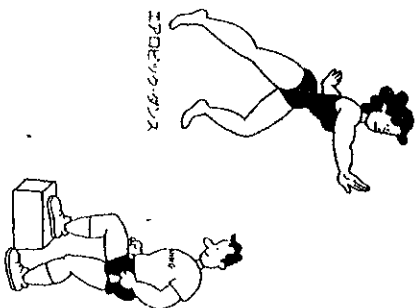
あなたの身体状況

身長	171.5 cm	皮 脂	20.0 mm
体 重	65.4 kg	胸 部	25.0 mm
目標体重	54.0~60.7 kg	背 部	25.6 %
		体脂肪率(体密度)	

あなたの体力レベル

要 素	種 目	点 数	今 5年 9月	前 4年 9月	初 年 9月
身体の柔らかさ	長座体前屈	3 点/5	10.5 cm	6.5 cm	
筋肉の持久力	上体起こし	3 点/5	20.0 回	18.0 回	
瞬 発 力	垂 直 と び	3 点/5	48.5 cm	42.5 cm	
身体の平衡感覚	閉眼片足立ち	5 点/5			
動きの素早さ	全身反応時間	5 点/5			
スタミナ	踏み台昇降運動 目 配 量 運 動	2 点/5	34.0 ml/kg-分	31.9 ml/kg-分	

スタミナ...最大酸素摂取量(ml/kg-分)...体内に酸素を取り込む能力を示し、普通の人で30~40...一流のアスリートで、80にもなります。安全で効果のある運動強度を知るための大切な値で、トレーニングでこの能力もアップします。



エクササイズ

長座体前屈

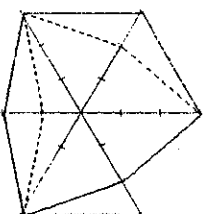
閉眼片足立ち
(身体の平衡感覚)

垂直とび
(瞬発力)

上体起こし
(筋肉の持久力)

踏み台昇降運動
目 配 量 運 動
(スタミナ)

長座体前屈
(身体の柔らかさ)

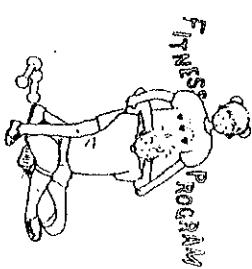
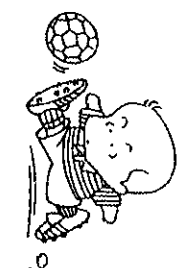
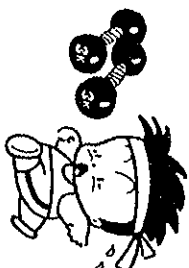


全身反応時間
動きの素早さ

今 回
前 回

あなたへのアドバイス

今回の体力テストによる総合判定は C という結果でした。
高脂血症改善のための運動療法を行って下さい。
運動は、コレステロールや中性脂肪を正常化する効果があります。食事に注意するとともに、プログラムに添った運動を行うことをお勧めします。
肥満度(体脂肪率) 男性 〃 〃 ~14.9%、 〃 〃 ~28.9%、 〃 〃 ~34.9%、 〃 〃 ~39.9%、 〃 〃 40.0%~
15才以上 女性 〃 〃 ~14.9%、 〃 〃 ~28.9%、 〃 〃 ~34.9%、 〃 〃 ~39.9%、 〃 〃 40.0%~
※総合判定 A...褒めている B...ぶつ C...がんばりましょう



あなたに適したプログラム

あなたに適した運動プログラムを好きなスポーツとともに継続して実施しましょう。
(1週間単位で曜日を入力して下さい)

運 動 種 目	運 動 強 度	曜 日						
		月	火	水	木	金	土	日
ストレッチングA	1種目10秒で 10種目	2分間	○	○	○	○	○	○
ウォーキング・ジョギング 水泳	継続数 ~127歩分 (水泳は-10歩/分)	5~15分間	○	○	○	○	○	○
クォーター・スクワット 脚>	1セット10回で 2~3セット	2分間	○	○	○	○	○	○
脚上げトランカール (膝を曲げて) <腕>	1セット10回で 2~3セット	2分間	○	○	○	○	○	○
膝つき腕立て伏せ <腕>	1セット10回で 2~3セット	2分間	○	○	○	○	○	○
ストレッチングB	1種目10秒で 6種目	1分間	○	○	○	○	○	○
1日あたりの最大総運動時間(分)		24分間	18	24	2	24	2	2

空欄は休息日です

※短時間でもできる健康・体力づくりの指標として、あなたの身体状況・体力レベルに合わせて作成しました
(上記プログラム作成の評価基準は1995年度までの集計に基づいています)

◆◆ トレーニングプログラム ◆◆

個人№

氏名

様

運動指導 () ()

トレーニング種目	級	運動負荷・回数
準備体操 (膝屈伸、肩回旋 ストレッチングなど)		充分に行いましょう。
歩行・自転車・ステップ		10分 ~ 15分
レッグエクステンション		kg X 10回 X 1 セット
ベントニーシットアップ		kg X 10回 X 1 セット
ストレッチング (応用編)		
歩行・自転車・ステップ		10分 ~ 15分
整理体操 (ストレッチング)		充分に行いましょう。

あなたに適した運動強度 ~ 拍/分

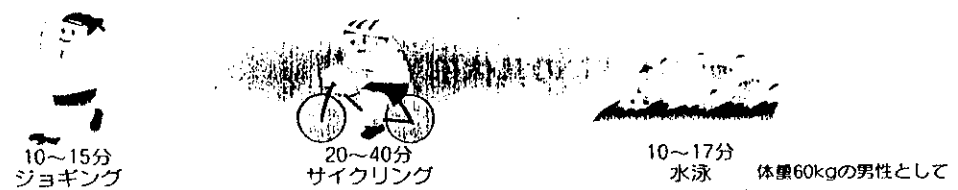
プログラムにそって、無理なくマイペースで行いましょう。

6.健康・体力づくりのアドバイス

糖尿病改善のための運動を行ってください。運動には、血糖とそれに関わるホルモンの身体に対する作用を改善する効果があります。食事に注意するとともに適切な運動を継続的に行う事をお勧めします。

糖尿病に合わせた運動プログラム

ウォーキング、ジョギング、水泳などの持続的な運動は成人病予防に最も適した運動です。これらの運動をご自分の運動強度の範囲内で無理せず、継続して行うことが大切です。
 〈運動によるエネルギー消費量 100キロカロリーの例〉



自宅

運動種目	運動強度	運動時間
準備運動	1種目10秒で9種目	7~10分間
ウォーキング・ジョギング・自転車・水泳	脈拍数 ~119 拍/分 (水中はマイナス10拍/分)	30~40 分間
(筋力) ハーフスクワット	1セット10回で1~2セット	2分間
(筋力) 脚上げトランクカール	1セット10回で1~2セット	2分間
(筋力) 膝付き腕立て伏せ	1セット10回で1~2セット	2分間
整理運動	1種目10秒で9種目	7~10分間

[目標運動頻度：週 3 回] [1日あたりの最大総運動時間 66 分間]

△持続的な運動は1種目30分以内にして下さい。
 △運動プログラムの内容については、運動指導員にご相談下さい。
 上記診断のための評価基準は、1996年度までの集計に基づいています。
 (財)北陸体力科学研究所 (不許複製)

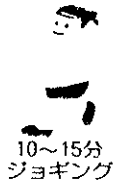
6.健康・体づくりのアドバイス

糖尿病改善のための運動を行ってください。運動には、血糖とそれに関わるホルモンの身体に対する作用を改善する効果があります。食事に注意するとともに適切な運動を継続的に行う事をお勧めします。

運動プログラム

ウォーキング、ジョギング、水泳などの持続的な運動は成人病予防に最も適した運動です。これらの運動をご自分の運動強度の範囲内で無理せず、継続して行うことが大切です。

〈運動によるエネルギー消費量 100キロカロリーの例〉



施設

運動種目	運動強度	運動時間
準備運動	1種目10秒で9種目	7~10分間
ウォーキング・ジョギング・自転車・水泳	脈拍数 ~119 拍/分 (水中はマイナス10拍/分)	30~40 分間
(柔軟性) ストレッチベンチ	1セット10秒で1~2セット	2分間
(筋力) レッグエクステンション	1セット10回で1~2セット	2分間
(筋力) ベントニーシットアップ	1セット10回で1~2セット	2分間
(筋力) アームプル	1セット10回で1~2セット	2分間
整理運動	1種目10秒で9種目	7~10分間

[目標運動頻度：週 3 回] [1日あたりの最大総運動時間 68 分間]

△持続的な運動は1種目30分以内にして下さい。

△運動プログラムの内容については、運動指導員にご相談下さい。

上記診断のための評価基準は、1996年度までの集計に基づいています。

(財)北陸体力科学研究所

(不許複製)